

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Чемпион»  
муниципального образования «город Бугуруслан»

ПРИНЯТА  
На заседании Педагогического совета  
МБУДО СШ «Чемпион» МО «г.  
Бугуруслан»

Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ «Чемпион»  
МО «г.Бугуруслан»

\_\_\_\_\_  
Н.И.Рываев.  
Приказ №133 от 01.09.2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«Баскетбол 3х3»**

*Возраст обучающихся: 12-13 лет  
Срок реализации программы: 1 год*

*Разработчик программы:  
Крысюк Д.А,  
тренер-преподаватель  
первой квалификационной категории*

г. Бугуруслан, 2023 г.

Руководитель ДОП Крысюк Д.А., тренер-преподаватель\_\_\_\_\_

ДОП обсуждена на заседании Тренерского совета МБУДО СШ «Чемпион».

Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зам. директора \_\_\_\_\_ Н.Б.Холодинская

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Годовой учебный план.....	9
Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол 3х3».....	10
Формы аттестации и оценочные материалы.....	15
Условия реализации программы:.....	19
Список литературы .....	21

## **Пояснительная записка**

Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: проведение обязательных занятий по физической культуре, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Баскетбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер баскетбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый баскетболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия баскетболом воспитывают важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают баскетбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся баскетболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Баскетбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

### **Направленность программы**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (ДОП) – физкультурно-спортивная.

### **Актуальность и новизна программы**

В наше время в жизни современного молодого поколения существует

проблема дефицита двигательной активности. Поэтому в условиях повышенной учебной нагрузки важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время.

Данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям студента, условиям для развития и формирования спортивных навыков обучающихся. А также развивает двигательную активность, улучшает сердечнососудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Успешность обучению баскетболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Индивидуальные различия студентов являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники баскетбола.

### **Адресат программы**

Дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся 12-13 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий. При ее реализации необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

- посещения занятий рекомендуется не менее 2-х раз в неделю.

Группы формируются в соответствии с уровнем подготовки спортсменов и могут быть одновозрастные или разновозрастные. Наполняемость групп не рекомендуется превышать 15 человек. В случае снижения фактической посещаемости в течение года группы должны быть объединены или расформированы.

Тренеры-преподаватели должны проходить обязательные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медосмотры в установленном порядке. Медицинское наблюдение за обучающимися проводится не реже 1 раза в год. После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи. В спортивном зале должны иметься носилки. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Дети принимаются с 12 лет на основании заявки родителей (законных представителей) на обучение, поданной через платформу «Навигатор дополнительного образования детей Оренбургской области» (<https://dop.edu.orb.ru/>).

## **Цель и задачи программы**

Цель программы: формирование физически и гармонически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств баскетбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- создание условий для систематических занятий баскетболом среди обучающихся и воспитанников образовательных учреждений;
- обеспечение возможности обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами баскетбола;
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в баскетбол;
- предусмотреть тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;
- реализация мероприятий, направленных на максимальное привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом через организацию занятий баскетболом в общеобразовательных учреждениях;

## **Требования к уровню подготовки, необходимому для освоения ДОП**

При зачислении в группу каждый обучающийся должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по баскетболу. Каждый обучающийся должен обладать физическим развитием, соответствующем своему возрасту, и иметь представление об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии баскетболом и правилах его предупреждения.

## **Планируемые (ожидаемые) результаты**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Результатом учебно-тренировочной работы обучающихся в спортивной секции по баскетболу являются результаты выступлений на соревнованиях.

Обучающийся будет:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения.

Уметь:

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Владеть:

- тактико-техническими приемами баскетбола; технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Освоение программы поможет развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по баскетболу

различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

**В связи с эпидемиологической обстановкой в обществе программный материал может быть частично по желанию родителей (законных представителей) реализован в очно-заочной форме обучения.**

Освоение программы допустимо частично с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий организуется в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда непосредственно на экране, не должна превышать:

- для обучающихся 12-13 лет – 20 мин.

Средствами организации и сопровождения образовательного процесса являются программные продукты:

- мессенджеры,  
- социальные сети,  
- программы -видео, -аудио связи (Сферум (<https://sferum.ru/?p=start>),  
видеохостинг RuTube (<https://rutube.ru/>)).

Самостоятельная работа обучающихся во время дистанционного обучения будет оцениваться тренером-преподавателем через обратную связь в электронном виде, либо через контрольные испытания по виду спорта после окончания дистанционного обучения.

Формы дистанционных образовательных технологий:

- дистанционное самообучение обучение в Интернете;
- видеоконференции;
- онлайн-тестирование;
- вебинары;
- электронная почта.

В обучении с применением дистанционных образовательных используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-лекций;
- компьютерное тестирование;
- изучение печатных и других учебных и методических материалов.

**Годовой учебный план  
на 39 недель учебно-тренировочной деятельности в СШ «Чемпион»  
(в ак. часах)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Теоретическая подготовка	10	2	12
2	Общая физическая подготовка	6	30	36
3	Специальная физическая подготовка	6	30	36
4	Игровая подготовка	6	30	36
5	Контрольные испытания	2	2	4
6	Самостоятельная работа в каникулярное время	10	10	20
	Итого	40	104	144

## Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол 3х3»

### 1. Теоретическая подготовка.

#### *Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

#### *Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России.*

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и в России.

*Тема 3. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).*

Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук). Воспитание нравственных, гражданских и волевых качеств спортсмена. Мотивация к занятиям спортом. Психологическая подготовка в многолетней спортивной тренировке. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, группой, командой, коллективом.

#### *Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.*

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

#### *Тема 5. Гигиенические требования к обучающимся.*

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня. Профилактика вредных привычек.

#### *Тема 6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

#### *Тема 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

#### *Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).*

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

#### *Тема 9. Основы техники игры в баскетбол.*

Основные технические приёмы игры. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Сочетания технических приёмов.

*Тема 10. Планирование спортивной тренировки.*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

*Тема 11. Спортивные соревнования.*

Организация и проведения спортивных соревнований по баскетболу. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, судьи на площадке, секретарь и помощник секретаря, секундометрист, судья - информатор, оператор 24 секунд.

## **2. Общая физическая подготовка**

1. *Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

3. *Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

4. *Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений.

5. *Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

6. *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

7. *Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

8. *Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие

упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

9. *Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

10. *Упражнения типа «полоса препятствий».* С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис в волейбол.

11. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

12. *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции. Плавание. Ходьба на лыжах.

### **3. Специальная физическая подготовка**

1. *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

2. *Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок

руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3. *Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4. *Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **4. Техническая подготовка**

1. *Техника передвижения.* Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с

выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

2. *Ловля и передача мяча.* Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

3. *Ведение мяча в высокой стойке.* Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

4. *Броски.* Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

## **5. Тактическая подготовка**

### *Тактика нападения:*

Индивидуальные действия: Умение выбрать место и открыться для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

### *Тактика защиты:*

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

## **6. Интегральная подготовка**

### *Упражнения интегрального характера:*

- Передачи мяча в парах в движении с последовательной атакой различного характера
- Передачи мяча в тройках в движении с последовательной

атакой различного характера

- Игры: 2 против 1, 3 против 2, 4 против 3, 5 против 4 игроков.
- Организация атаки при использовании противником обороны по принципу персональной защиты и организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
- Выбор позиции и взаимодействия игроков в нападении в большинстве.
- Эшелонированное нападение по позициям.
- Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера.

#### **7. Соревновательная подготовка**

- Контрольные матчи и соревнования.

Для проверки качества результатов освоения ДОП проводится сдача промежуточных контрольных нормативов.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **Формы аттестации**

Формы аттестации включают в себя сдачу промежуточных контрольных нормативов.

Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей.

#### **Оценочные материалы**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных баскетболистов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности занятий в группах является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, передачах, ведения мяча.

Для проверки качества результатов освоения ДОП применяются следующие контрольные нормативы:

#### **Общая физическая подготовка**

1. Прыжок в длину с места

2. Высота прыжка (Вертикальный прыжок)
3. Бег 20 м.
4. Бег 40 с.
5. Тест Купера

#### **Техническая подготовка**

1. Передвижение в защитной стойке
2. Скоростное ведение с атакой
3. Передачи мяча с атакой
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

#### **Общая физическая подготовка**

*Прыжок в длину с места.* Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

*Вертикальный прыжок.* Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

*Бег 20 м.* Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняется максимальный рывок на дистанции 20 м. В зачет идет лучший результат из двух попыток.

*Бег 40 с.* Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. по окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

*Тест Купера.* Предусматривает преодоление максимального расстояния бегом в течение двенадцати минут, бег выполняется на ровной местности, без подъемов и спусков.

#### **Техническая подготовка**

*Передвижение в защитной стойке.* Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).

Инвентарь: 3 стойки

*Скоростное ведение с атакой.* Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки, конусы), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с

кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек или конусов, 1 баскетбольный мяч.

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр. 25 м+4 поп. =21 м).

*Передачи мяча с атакой.* Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

Фиксируется общее время и общее количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр. 30 м+2 поп. =28 м).

*Дистанционные броски.* Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и попаданий.

*Штрафные броски.* Игрок выполняет в течение 1 мин. штрафные броски. Фиксируется количество бросков/попаданий.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, секундомер.

### **Критерии оценки**

№	Упражнения	Удовлетвори-тельно	хорошо	отлично
1.	Прыжок в длину с места	225	240	245
2.	Высота прыжка (Вертикальный прыжок)	46	47	48
3.	Бег 20м.	3,4	3,3	3,2
4.	Бег 40 с.	8п20	9п	9п20
5.	12-минутный бег (тест Купера) км.	2,2-2,5	2,5-2,7	2,7-2,9
6.	Передвижение в защитной стойке	8,1	7,9	7,7
7.	Скоростное ведение с атакой	13,2	12,0	11,8
8.	Передачи мяча с атакой	13,0	12,7	12,4
9.	Дистанционные броски, %	55	58	62

10.	Штрафные броски, %	80	85	90
-----	--------------------	----	----	----

### **Общие требования проведения контрольных испытаний**

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться поодной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной подлительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение

максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

#### **4. Условия реализации программы:**

##### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим образование, соответствующее профилю ДОП.

##### **Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Образовательный процесс организуется в очной форме.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение тренером, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера, команды.

В начале занятий обязательно проводится краткий инструктаж по технике безопасности. Проводятся практические и теоретические занятия. На протяжении всей работы тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Соревнования могут быть средством текущего контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Учебно-методическое обеспечение программы включает:

1. Дидактические материалы: картотека упражнений по баскетболу; схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе; правила игры в баскетбол; правила судейства в баскетболе; положение о соревнованиях по баскетболу; разработка инструктажа по технике безопасности; разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

2. Методические рекомендации: рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры; рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом; рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу; инструкции по охране труда.

3. Информационное обеспечение: учебная литература; учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра; компьютер с выходом в Интернет.

##### **Материально-техническое обеспечение**

В спортзалах, предназначенных для баскетбола, обустраиваются игровые площадки для тренировочных занятий и соревнований по баскетболу, а для соревнований международного уровня на площадках

(аренах) размером 28x15 м устанавливаются баскетбольные щиты с корзинами, в соответствии с действующими стандартами.

При спортзалах оборудуются инвентарные помещения для спортивного инвентаря и спортивного оборудования площадью 18-24 кв. м. В спортзалах оборудуются места для зрителей на расстоянии не менее 2 м от границ игрового поля.

Открытые площадки для баскетбола обычно оборудуются в составе комплекса спортплощадок, который включает блок вспомогательных помещений (раздевалки, душевые, инвентарные, туалетные помещения).

### **Специальные требования**

Все виды контроля подготовленности спортсменов должны осуществляться, исходя из имеющихся условий аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает функции контроля (оперативного, текущего, этапного), а также рабочее состояние приборов и оборудования.

Спортсмены, осуществляющие подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные медицинские осмотры (не реже 2-х раз в год) в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке.

### **Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов.**

Учебный процесс строится на основе индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. Для обучающихся с ОВЗ разрабатывается адаптированная образовательная программа.

В целях доступности получения дополнительного образования учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами университет обеспечивает:

-для учащихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- альтернативную версию официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих, имеется доступ к ЭБС. Имеется возможность обеспечить размещение в доступных для учащихся местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании занятий; выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт, аудиофайлы т.п).

-по слуху:

- имеется возможность дублирования звуковой справочной информации о расписании занятий.

## Список литературы

1. Иноземцева Т.А., Радаева С.В. Примерные планы-конспекты занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов первого курса (профиль «баскетбол»).
2. Иноземцева, Т.А. Совершенствование точности бросков в баскетболе. Методические рекомендации [Электронный ресурс] : метод. рек.- Электрон. дан. - Томск : ТГУ, 2010. - 38 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44221> . - Загл. с экрана.
3. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2013. - 98 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51914> . - Загл. с экрана.
4. Авлиахметов Т.Р., Шабалина О.В., Данилов А.В., Данилов Е.В. Баскетбол для учителя физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Р. Авлиахметов [и др.]. - Электрон. дан. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. - 61с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/72504> . - Загл. с экрана.
5. Ястребов, А.В. Специализированная подготовка студентов строительных специальностей по баскетболу: учебное пособие для студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Ястребов, Л.В. Золотова. - Электрон. дан. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2010. - 100 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/50198>. - Загл. с экрана.
6. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс] / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. - Электрон. дан. - Екатеринбург : УрФУ, 2014. - 40 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98692> . - Загл. с экрана.
7. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4106> . - Загл. с экрана.
8. Сторожева, А.В. Влияние игровых элементов баскетбола на умственную работоспособность студенток первого курса [Электронный ресурс] / А.В. Сторожева, М.В. Палкин, Ф.И. Собянин. // Культура физическая и здоровье. - Электрон. дан. - 2012. - № 2. - С. 52-55. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/291312> . - Загл. с экрана.
9. Жеребцова И.В., Храмцов Л.Д. Изменения физических кондиций и уровня подготовленности старшеклассников в процессе секционных занятий баскетболом. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. - 2016. - № 1.- С. 33-37. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/299396>- Загл. с экрана.
10. Костюков В.В., Глазин А.М., Алалвани Т., Ктайхман Х.Д.А.,

Костюкова О.Н. Использование годичных занятий баскетболом и стритболом в физическом воспитании учащейся молодежи [Электронный ресурс] / В.В. Костюков [и др.]. // Культура физическая и здоровье. - Электрон. дан. - 2014. - № 2. - С. 37-41. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/291784> . - Загл. с экрана.

11. Орлан, И.В. Баскетбол как социокультурное явление. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2016. - № 1. - С. 75-77. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/298316> - Загл. с экрана.